

Helsingin yliopisto - Helsingfors universitet - University of Helsinki ID 2001-966

Tiedekunta-Fakultet-Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos-Institution-Department Sosiaalipsykologian laitos	
Tekijä-Författare-Author Öberg, Marketta			
Työn nimi-Arbetets titel-Title Miksi jotkut kuntoutujat noudattavat hoito-ohjeita ja toiset eivät?			
Oppiaine-Läroämne-Subject Sosiaalipsykologia			
Työn laji-Arbetets art-Level Pro gradu		Aika-Datum-Month and year 2001-04-10	
		Sivumäärä-Sidantal-Number of pages 57	
<p>Tiivistelmä-Referat-Abstract</p> <p>Tämän tutkielman tarkoituksena oli tutkia sitä, miten TYK-kuntoutujat olivat pystyneet noudattamaan kuntoutusprosessin alussa saamia hoito-ohjeita. Samalla etsin selitystä sille, miksi toiset kuntoutujat pystyivät noudattamaan hoito-ohjeita ja toiset eivät. Pääkysymyksinä ovat miten itsehoito ja hoito-ohjeiden noudattaminen ovat yhteydessä yksilön psyyken autonomisuuteen ja mitä sosiaalinen tuki merkitsee hoito-ohjeiden noudattamisessa. Tutkielma tehtiin tutkijan omasta kiinnostuksesta kuntoutusprosessin onnistumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin.</p> <p>Tutkimus on tehty kvalitatiivisin menetelmin. Käytetty tutkimusmenetelmä on puolistrukturoitu teemahaastattelu. Empiirisenä aineistona on nais- ja mieskuntoutujien haastattelut.</p> <p>Teoreettisessa osassa tarkastellaan ihmisten pystyvyyttä tehdä elämänmuutoksia ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat pystyvyyteen. Pystyvyyden ja hoito-ohjeiden noudattamisen selvittämisessä on käytetty Banduran, Decin & Ryanin sekä Moos & Schaeferin esittämiä malleja.</p> <p>Tutkielman mukaan kuntoutujat antoivat itselleen korkeita arvosanoja omien tavoitteiden savuttamisesta ja olivat melko tyytyväisiä itseensä. Tutkielmasta käy ilmi, että ihminen pystyy saavuttamaan itselleen sisäisesti palkitsevan tilan, mikäli tasapaino ympäristön kanssa säilyy. Tietoisen itsekontrollin ohjaama käyttäytyminen edellyttää, että ihminen uskoo pystyvänsä tekemään elämänmuutoksia ja että hän kokee muutoksen kannattavaksi. Jos halutaan vaikuttaa niihin välittäviin kognitioihin, joiden oletetaan säätelevän terveyttä ohjaavaa toimintaa ja käyttäytymistä, on aloitettava kuntoutus silloin, kun ihmisen arvio omasta pystyvyydestään on suhteellisen positiivinen. Autonomisella orientaatiolla on merkitystä hoito-ohjeiden noudattamisessa. Autonomiseen itsehoito-orientaatioon liittyy sisäinen motivaatio huolehtia itsestään parhaalla tavalla. Autonominen henkilö kokee hallitsevansa itseään fyysisesti, henkisesti ja psykologisesti. Hän on itse itsensä määrittäjä ja tuntee voivansa tehdä valintoja. Sisäisen motivaation merkitys on tärkeä osatekijä liikuntaohjeiden noudattamisessa. On osoitettu olevan vaikeaa määritellä sitä, mitkä ovat sisäisesti ja mitkä taas ulkoisesti motivoivia tekijöitä. Suotuisia työolosuhteita ja perheeltä saatua tukea pidetään ulkoisina ja työn merkityksellisuutta pidetään sisäisenä tekijänä. Kuntoutujille tapahtui "repsahduksia", kun emotionaalinen tunne johti hallinnan menetykseen. Emotionaalisissa tilanteissa hallintakeinojen käyttö on vähäisempää. Kriisitilanteessa ihminen arvioi tilannetta ensin kognitiivisesti, jonka jälkeen seuraavat adaptiiviset tehtävät. Adaptiivisiin tehtäviin kuuluvat tunnetasapainon säilyttäminen kriisin nostamia tunteita läpikäymällä sekä tyydyttävään minäkuvan ja hallinnan tunteen säilyttäminen.</p> <p>Tutkimuksen ilahduttava tulos on se, että kuntoutujat olivat tyytyväisiä itseensä. Itsehoito-ohjeiden noudattaminen on elämäntapa, joka heijastaa myös yksilön elämässä vaikuttavia sosiaalisia ja kulttuuriin liittyviä tekijöitä. Sosiaalisen tuen merkitys näkyy tutkimustuloksissa. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan perheen, työyhteisön tai muun henkilön kannustavaa tukea. Lopuksi voin todeta, että elämäntilanteella on merkitystä kuntoutusohjelman onnistumisessa.</p>			
Avainsanat-Nyckelord-Keywords kuntoutus-kuntoutuja pystyvyys sosiaalinen tuki elämäntilanne autonominen orientaatio			
Säilytyspaikka-Förvaringsställe-Where deposited			
Muita tietoja-Övriga uppgifter-Additional information			